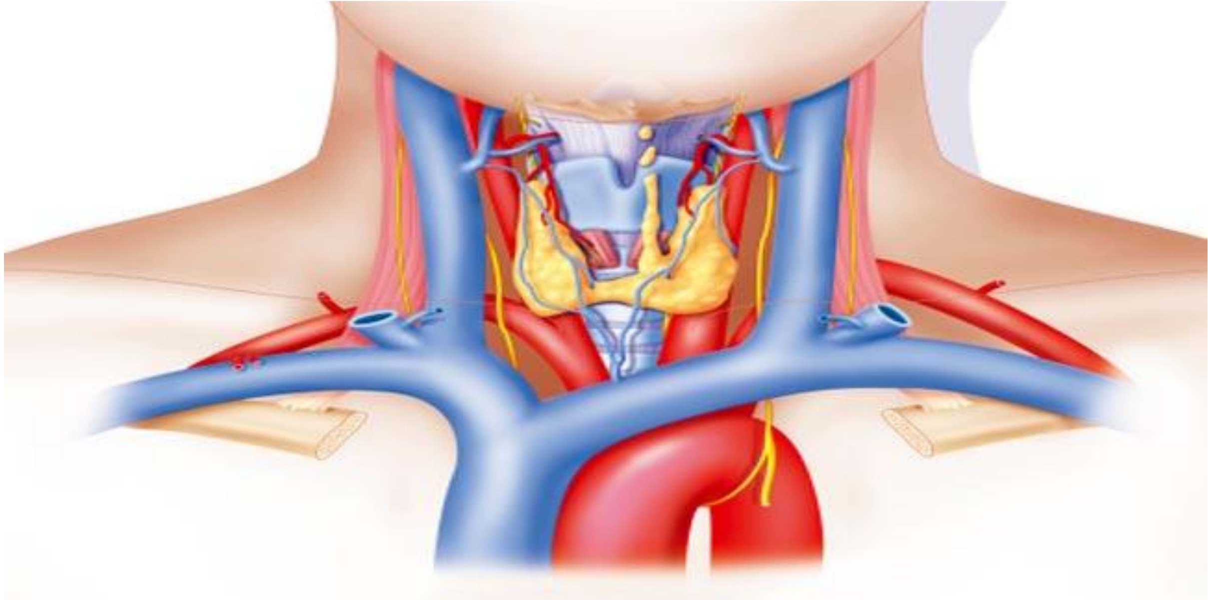
थाइराइड तथा प्यारा थाइराइडको सजिलो उपचार:



थाइराइड ग्रंथि घाँटीमा श्वास नली भन्दा थोरै माथि एवं स्वर यन्त्रको दुवै तिर दुई भागमा रहेको हुन्छ। एक स्वस्थ्य मनुष्यमा थाइराइड ग्रंथिको भार २५ देखि ५० ग्राम सम्म हुन्छ।यसले 'थाइरोक्सिन' नामक हार्मोन उत्पादन गर्दछ। प्याराथाइराइड ग्रंथिहरु थाइराइड ग्रंथि भन्दा अलि माथि एवं मध्य भाग तिर एक-एक जोडा [कुल चार वटा] हुन्छन्। यिनले "प्याराथारमोन" हार्मोन उत्पादन गर्दछन्। यी ग्रंथिहरुको प्रमुख काम निम्न प्रकार छन्-

थाइराइड ग्रंथिका कार्यहरु:

थाइराइड ग्रंथि बाट निस्कने हार्मोनले शरीरका लगभग सबै क्रियामा आफ्नो प्रभाव पार्दछ। थाइराइड ग्रंथिका प्रमुख कार्य यसप्रकार छन् -

- बालकको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा यी ग्रंथिहरुको विशेष योगदान छ।
- यसले शरीरमा क्याल्शियम एवं फास्फोरसलाई पचाउनका लागि उत्प्रेरकको कार्य गर्दछ।
- यसले शरीरको ताप नियंत्रणमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ।
- यसले शरीरमा जम्मा भएका विजातीय द्रव्य [विष] लाई बाहिर निस्कासन गर्न सहायता गर्दछ।

थाइराइडको हार्मोन असंतुलित हुँदा अल्प स्राव [HYPO THYRODISM] हुन्छ।
थाइराइड ग्रंथि बाट थाईरोक्सिन कम बन्ने अवस्थालाई "हाइपोथाइरोडिज्म" भनिन्छ, यसबाट निम्न लक्षण उत्पन्न हुन्छन् -

• शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि मंद हुन्छ।

• बालबालिकामा यसको कमीले क्रेटीनिज्म (CRETINISM) नामक रोग हुन्छ।

• १२ देखि १४ वर्षका बालबालिकाहरुको शारीरिक वृद्धि ४ देखि ६ वर्षका बालबालिका सरह हुन्छ।

• ह्रदय स्पंदन एवं श्वासको गति मंद हुन्छ।

• हड्डिको वृद्धि रोकिन्छ र हड्डी बांगिन थाल्छन्।

•चयापचय (मेटाबोलिज्म) को क्रिया मंद हुन्छ।

• शरीरको वजन बढ्न थाल्छ र शरीर सुन्निन पनि थाल्छ ।

• सोंच्ने र बोल्ने क्रिया मंद हुन थाल्छ।

• छाला रुखो हुन्छ र छाला भित्र अधिक मात्रामा बोसो एकत्र हुनाले आँखाका परेला सुन्निन्छन् ।

• शरीरको ताप कम हुन्छ, कपाल झार्न थाल्छ र तालु खुइले को स्थिति आउन सक्छ।

थाइराइड ग्रंथिको अतिस्राव (हाइपर थाइरोडिज्म):
यसमा थाइरोक्सिन हार्मोन अधिक बन्न थाल्छ जसका कारण निम्न लक्षणहरु उत्पन्न हुन्छन्:-

• शरीरको ताप सामान्य भन्दा अधिक हुन्छ हो जाता है।

• ह्रदयको धड्कन तथा श्वासको गति बढ्छ।

• अनिद्रा, उत्तेजना तथा बेचैनी जस्ता लक्षण उत्पन्न हुन्छन्।

• शरीरको वजन कम हुन थाल्छ।

• धेरै जसो मानिसका हात-खुट्टाका औंलाहरुमा कम्पन उत्पन्न हुन्छ।

• गर्मी सहन गर्ने क्षमता कम हुन्छ।

• मधुमेह रोग हुने प्रबल सम्भावना बन्छ।

• गलगाँड रोग उत्पन्न हुन्छ।

• शरीरमा आयोडीनको कमी हुन्छ।

प्याराथाइराइड ग्रंथिको असंतुलन बाट उत्पन्न हुने समस्या:
पहिले नै भनियो कि प्याराथाइराइड ग्रंथिहरुले "प्याराथार्मोन" हार्मोन स्रवित गर्दछन्। यो हार्मोनले रगत र हड्डिको क्याल्शियम र फास्फोरसको मात्रालाई संतुलित राख्दछ। यसको कमीले हड्डिहरु कमजोर हुन्छन्, जोर्नीको समस्या पनि उत्पन्न हुन्छ। प्याराथार्मोनको अधिकताले रगतमा हड्डिको क्याल्शियम तेज गतिमा मिसिन थाल्छ, फलस्वरूप हड्डिको आकार बिग्रन थाल्छ तथा रगतमा अधिक क्याल्शियम मिसिनाले मृगौलामा पथरी पनि जम्न थाल्दछ।

विशेष :-

थाइराइडको अनेकौं परिक्षण जस्तै- T-3, T-4, FTI, तथा TSH द्वारा थाइराइड ग्रंथिको स्थिति थाहा पाउन सकिन्छ। कहिले काहीं थाइराड ग्रंथिमा कुनै विकार हुँदैन तर पियुष (पिट्युटरी) ग्रंथिले ठीक संग कार्य नगर्नाले थाइराइड ग्रंथिलाई उत्तेजित गर्ने हार्मोन - TSH [Thyroid Stimulating Hormone] ठीक प्रकारले बन्दैनन् र थाइराइडका लक्षणहरु देखिन्छन्।

थाइराइडको प्राकृतिक चिकित्सा :-

थाइराइडका लागि आफ्नै स्थानीय धनिया, जसको सुगन्ध रामो संग आउँछ, त्यसको ताजा पातको एक चम्चा चटनी बनाएर एक गिलास मनतातो पानीमा घोलेर दैनिक खालि पेटमा बिहान सेवन गर्दा ठीक हुन्छ। ताजा धनिया नभएको समयमा धनीयाको गेडा दुई चम्चा बेलुकी सफा गरेर सुद्ध पानीमा भिजाएर राख्ने, बिहान चटनी पिसेर मनतातो पानीमा मिलाएर सेवन गर्ने।

आहार चिकित्सा:

सादा सुपाच्य भोजन, मोही (मट्ठा), दही (दहि रातको समयमा सेवन गर्नु हुँदैन, र नुनिलो वस्तुका साथमा पनि सेवन गर्नु हुँदैन), नारियलको पानी, मौसमी फलहरु, ताजा हरिया साग तथा तरकारी, बोक्रा सहितको दाल तथा गेडा-गुडी, अंकुरित चना, हरियो मुगी, जमराको रस, भोजनमा मकै, जौ, फापर, कोदो, चामल आदि। रातमा प्रोटिन युक्त खाद्य वस्तु नखाने।

त्याज्य:

पिरो, अधिक मसला, तेलमा तारेका-भुटेका वस्तु, तथाकथित आयोडिन नुन, चीनी, चिया पत्ती, कफी, अमिलो, गहुँका सबै प्रशोधित उत्पादन, सेतो फुल गोपी, हरियो फुलगोपी(ब्रोकाउली) र बन्दा गोपीको तरकारी खानु हुँदैन, मदिरा, मांसहार, बजारमा पाइने डिब्बा तथा पोकामा राखिएका खाद्य वस्तु, बजारका तथा फ्रिजमा राखिएका सबै पेय पदार्थ, समुद्री नुन खान तुरुन्त बन्द गर्नु पर्दछ, त्यसको साटो सिधेनुन र बिरे नुन प्रयोग गरौँ।

घाँटी तातो-चिसोले सक्ने:

साधन:– तातो पानी, सिसाको बोत्तल या रबरको थैलो, एउटा सानो तौलिया, एउटा भाँडोमा चिसो पानी।

विधि :- सर्वप्रथम बोत्तल या रबरको थैलोमा तातो पानी भर्ने, चिसो पानीको भाँडोमा तौलिया डुबाउने, पहिले तातोले सेक्ने, त्यसपछि चिसो सेक तौलिया निचोरेर निम्न क्रम बाट घाँटीको सेक गर्ने:

३ मिनेट तातो, अनि १ मिनेट चिसो,

३ मिनेट तातो, अनि १ मिनेट चिसो,

३ मिनेट तातो, अनि १ मिनेट चिसो,

३ मिनेट तातो, अनि ३ मिनेट चिसो।

यसरि जम्मा १८ मिनेट सम्म यो उपचार गर्ने। यो दिनमा दुई पटक — बिहान-बेलुकी गर्न सकिन्छ।

घाँटीमा पट्टी बेर्ने :-

साधन :-

१- चिसो सेक गर्नको लागि सुती मार्किनको कपडा, लगभग ४ इंच चौडा एवं लामो त्यति मात्र लिने जतिले पुरा गर्दनलाई तीन फन्का बेर्न सकियोस्।

२- तातो सेक गर्नलाई त्यतिकै लामो एवं ५-६ इंच चौडा अर्को कपडाको टुक्रा।

विधि :- सर्वप्रथम सुती कपडालाई चिसो पानीमा भिजाएर निचोर्ने, तत्पश्चात घाँटीमा बेर्ने, त्यसको बाहिर बाट तातो पानीमा डुबाएको कपडाको पट्टी निचोरेर घाँटीमा यसरि बेर्ने कि पहिले बेरेको चिसो पट्टि पुरा ढाकियोस । यो प्रयोग राति सुत्नु भन्दा पहिले ४५ मिनट सम्म गर्ने।

घाँटीमा माटाको पट्टी:-

साधन :-

१- खेति नगरिएको, मानिसको मल-मुत्र नपरेको स्थानको लगभग तीन फिट जति गहिरो खनेर निकालिएको र घाममा सुकाएर कुटेर धुलो पारिएको सफा माटो,

२- एउटा सुती कपडाको टुक्रा।

विधि :- माटोलाइ ६-७ घण्टा पहिले पानीमा भिजाएर त्यसलाई राम्रो संग मुछेर लगभग चार इंच लामो, तीन चौडा एवं एक इंच बाक्लो रोटि जस्तै पट्टी बनाउने र घाँटीमा राख्ने, त्यसपछि तातो पानीमा भिजाएर निचोरेको कपडाले त्यो माटाको पट्टीलाई पूरा ढाकिने गरि बेर्ने। यो प्रयोग दिउँसो ४५ मिनट गर्ने।

मेहन स्नान

विधि :-

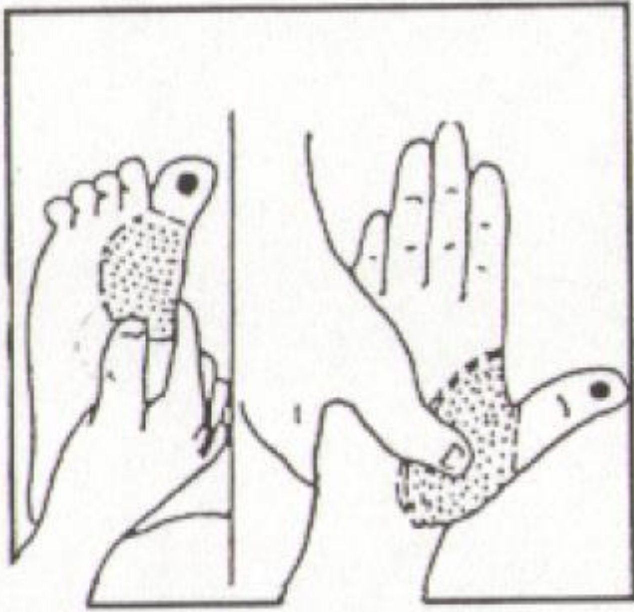
एउटा ठूलो डुर (टब) मा चिसो पानी भर्ने, त्यसमा बस्नको लागि एउटा पिर्का (चौकी) राख्ने, ध्यान दिनु पर्ने कुरो केछ भने डुरमा पानी त्यति मात्र भर्ने जतिले पिर्का डुबोस, अब उक्त पानी भरिएको डुर भित्र पिर्कामा बस्ने, खुट्टा डुरको बाहिर नै नभिजाएर झुन्ड्याउने, एउटा सुती कपडाको डेढ हात लामो पट्टीको एउटा टुप्पोले आफ्नो गुप्तांगको अग्रभागमा बेर्ने, बाँकी बचेको पट्टीको अर्को टुप्पोलाई डुरमा यसरि राख्ने कि त्यसको केहि भाग पानी मै डुबीरहोस, अब त्यो पट्टीले गुप्ताङ्गमा डुर बाट पानी लिदै लगातार भिजाईरहने, यो प्रयोग ५-१० मिनट सम्म गर्ने, तत्पश्चात शरीरमा गर्मी ल्याउनको लागि १०-१५ मिनट कोठा भित्रै तेज गतिमा कुनै व्यायाम गर्ने या उफ्रिने।

योग चिकित्सा:

उज्जायी प्राणायाम :-

कुनै पनि आसन जस्तै - पद्मासन या सुखासनमा ध्यान मुद्रामा बस्ने र आँखा बन्द गर्ने, आफ्नो जिब्रोको टुप्पोलाई तालु तिर घुमाएर राख्ने, अब कंठ नलि बाट श्वासलाई भित्र तिर यसरि खिच्ने कि घाँटीमा ध्वनि तथा कम्पन उत्पन्न हुन थालोस। यो प्राणायामलाई कम्तिमा आधा घण्टा प्रतिदिन गर्ने। प्राणायाम बिहान आफ्नो नित्यकर्म बाट निवृत्त भए पछी खाली पेटमा मात्र गर्ने।

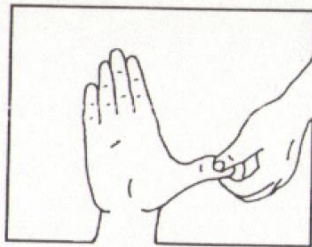
एक्युप्रेशर चिकित्सा :-



एक्युप्रेशर चिकित्सा अनुसार थाइराइड तथा प्याराथाइराइडका प्रतिबिम्ब केंद्र दुवै हात एवं खुट्टाका बुढीऔंलाको सिधा तल्लो भागको केहि माथि उठेको भागमा स्थित छन्।

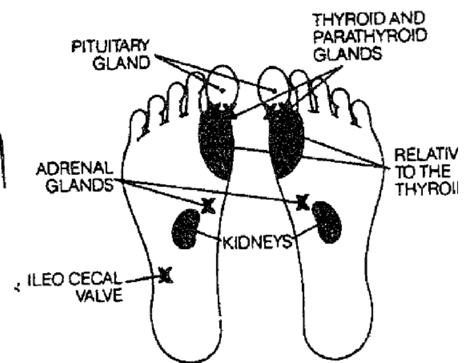
थाइराइडको अल्पस्राव(हाइपो) को अवस्थामा ति केन्द्र स्थानमा घडीको सुईको दिशामा अर्थात बायाँ देखि दायाँ तिर दवाफ दिनु पर्दछ भने अतिस्राव(हाइपर) को स्थितिमा दवाफ दायाँ देखि बायाँ तिर [घडीको सुईको उल्टो दिशामा] दिनु पर्दछ। यसका साथै पियुष ग्रंथि (Pituitary gland)का प्रतिबिम्ब केन्द्रमा पनि दवाफ दिनु पर्दछ।





आकृति नं० 215





विशेष :-

प्रत्येक केंद्रमा कम्तिमा तीन मिनट सम्म प्रतिदिन दुई पटक दवाफ दिनु पर्दछ।

पियुष ग्रंथिका केंद्रमा दुई तीन सेकेण्ड सम्म दवाउने अनि एक-दुई सेकेण्ड छोडिदिने गर्नु पर्दछ।